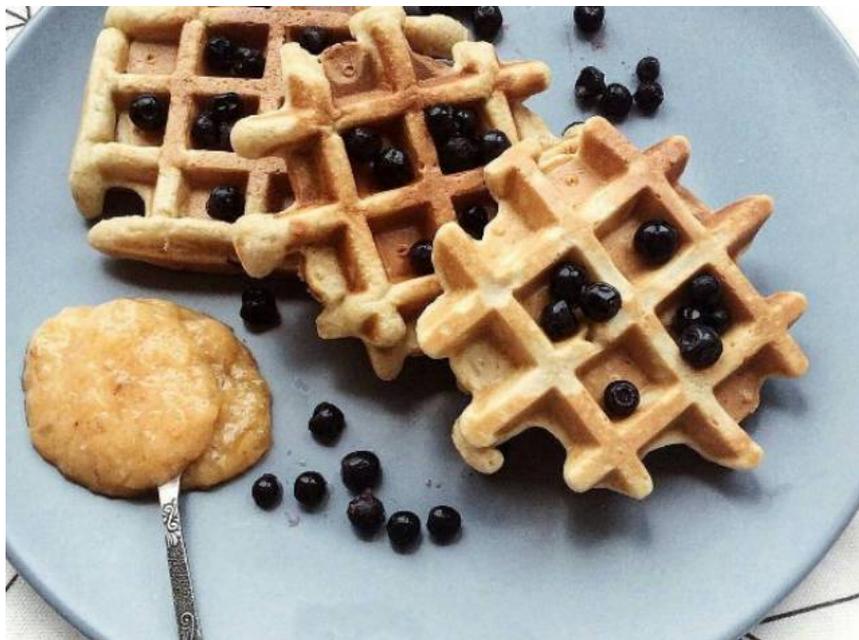


## Пп - вафли



На 100 грамм:  
Калорийность: **206,86 ккал.**  
Белки: **14,12 г.**  
Жиры: **5,38 г.**  
Углеводы: **25,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-vafli/>

### Ингредиенты:

- 2 яйцо
- 90г овсяной муки (я просто перемолола овсянку)
- 40г рисовой муки
- 20г сахара
- 100г творожка 0,2%
- разрыхлитель

### Приготовление:

Взбиваем яйцо с сахаром до пенки.

Потихоньку добавляем муку + рисовая мука + разрыхлитель к яйцу и продолжаем взбивать до однородной массы.

Добавляем творожок и снова все перемешиваем.

Выливаем тесто в вафельницу закрываем и ждём пока приготовиться. Подаём с разными джемами, арахисовой пастой, карамелью, фруктами или просто без ничего

Это уже на ваш выбор.

(Этого количества теста хватает на две порции)